

Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>

Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan 11 (02) 2020, 127-139

Permalink/DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.05>

PENGARUH *FEEDBACK* DAN MOTIVASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING CONTROL* SEPAK BOLA U-16

Rachmat Ramadhan Maulana^{1,2}, Widiastuti², Taufik Rihatno²

¹ SMPN 2 Depok, Jl. Bangau Raya No.246, Depok Jaya, Kec. Pancoran Mas, Kota Depok, Jawa Barat 16432

² Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Komplek Universitas Negeri Jakarta Gedung M. Hatta Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220

Corresponding author. Email : rachmatramadhan427@gmail.com

Abstrak Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan *feedback* langsung dan *feedback* tertunda serta motivasi latihan terhadap keterampilan *passing control* sepak bola. Penelitian ini dilakukan pada atlet ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Depok. Penelitian ini menggunakan treatment by level 2 x 2. Sampel terdiri dari 40 atlet. Teknis analisis data adalah analisis varians dua jalur (ANOVA) dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji *tuckey* pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1). Nilai peningkatan keterampilan *passing control* pada perlakuan *feedback* langsung (A_1) lebih tinggi dari nilai perlakuan *feedback* tertunda (A_2) pada atlet ekstrakurikuler SMPN 2 Depok. (2). Terdapat pengaruh interaksi antara *feedback* (A) terhadap motivasi Latihan (B). (3). Nilai peningkatan keterampilan *passing control* sepak bola pada perlakuan *feedback* langsung dengan motivasi latihan tinggi (A_1B_1) lebih tinggi dari nilai perlakuan *feedback* tertunda dengan motivasi latihan tinggi (A_2B_1). (4). Nilai peningkatan keterampilan *passing control* sepak bola pada perlakuan *feedback* langsung dengan motivasi latihan rendah (A_1B_2) lebih rendah dari nilai perlakuan *feedback* tertunda dengan motivasi latihan rendah (A_2B_2) pada atlet ekstrakurikuler SMPN 2 Depok.

Kata kunci: Pengaruh *Feedback* , Motivasi Latihan, *Passing Control* Sepak Bola

Abstract. The purpose of this study was to determine the effect of direct feedback treatment and delayed feedback and training motivation on soccer passing control skills. This research was conducted on soccer extracurricular athletes at SMPN 2 Depok. This study used treatment by level 2 x 2. The sample consisted of 40 athletes. The data analysis technique is two-way analysis of variance (ANOVA) and then followed by the tuckey test at the significance level $\alpha = 0.05$. The results of this study indicate that: (1). The value of improving passing control skills in direct feedback treatment (A_1) is higher than the value of delayed feedback treatment (A_2) in extracurricular athletes at SMPN 2 Depok. (2). There is an interaction effect between feedback (A) on motivation to exercise (B). (3). The value of improving soccer passing control skills in direct feedback treatment with high training motivation (A_1B_1) is higher than the value of delayed feedback treatment with high training motivation (A_2B_1). (4). The value of improving soccer passing control skills in direct feedback treatment with low training motivation (A_1B_2) is lower than the value of delayed feedback treatment with low training motivation (A_2B_2) in extracurricular athletes at SMPN 2 Depok.

Keywords: Effect of Feedback, Exercise Motivation, Football Passing Control

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Saputro, 2017). Jadi olahraga itu suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur melibatkan potensi jasmani, rohani dan sosial untuk kebugaran.

Olahraga adalah gabungan aktivitas fisik dan psikis yang berfungsi untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan prestasi, serta sebagai sarana rekreasi dan hiburan (Rizky Yanto & Pramono, 2019). Maka dari itu olahraga adalah gabungan dari potensi jasmani, rohani dan sosial dalam menjaga, meningkatkan dan juga sebagai sarana.

Pada perkembangan selanjutnya, olahraga tidak hanya dilihat sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja, namun juga sebagai salah satu ajang kompetisi yang membawa nama baik bangsa dan negara. Oleh sebab itu, pembinaan prestasi mendapat perhatian yang lebih dari berbagai kalangan.

Olahraga prestasi dikhususkan untuk pencapaian prestasi baik dalam kejuaraan tingkat daerah, nasional, regional maupun internasional (Firdaus, 2011). Maka olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi.

Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi

peningkatan kesehatan masyarakat. Hal ini terbukti dengan banyaknya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga. Olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga menjadi ajang pembentukan prestasi.

Sepak bola merupakan olahraga yang begitu indah penuh dengan kedamaian jika seseorang menikmati suatu pertandingan baik tingkat regional bahkan internasional yang memberikan kontribusi secara tidak langsung tanpa kita sadari Bersama (Atiq, 2012). Maka dari itu sepak bola adalah permainan olahraga yang paling banyak dimainkan diseluruh penjuru dunia, permainan ini sangat terkenal dan bergengsi dimanapun berada, olahraga ini menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim memiliki anggota sebelas orang.

Untuk bermain sepak bola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah: (1) menendang (*Passing*), (2) mengontrol (*controlling*), (3) menggiring (*dribbling*), (4) menyundul (*heading*), (5) merampas (*tackling*) dan (6) lemparan ke dalam (*throw-in*) (Efendi, 2016). Jadi dapat disimpulkan atlet sepak bola perlu menguasai kelima tehnik dasar sepak bola diantaranya menendang, mengontrol, menggiring, menyundul, merampas, dan lemparan kedalam agar atlet dapat bermain sepak bola dengan baik.

Tehnik dasar merupakan keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi (Atiq, 2012). Maka dapat

disimpulkan tehnik dasar merupakan hal paling dasar yang harus dikuasai oleh semua atlet, karena atlet yang memiliki kemampuan tehnik dasar yang baik akan mampu menggunakannya dalam berbagai situasi, sehingga memberikan kemudahan dalam menetapkan taktik, kemudian mampu menciptakan kerjasama yang baik, secara kelompok dan tim untuk meraih kemenangan.

Tehnik sepak bola merupakan *basic* dan *fundamental* pada permainan sepak bola secara keseluruhan yang mampu mengembangkan setiap pemain baik individu maupun umum yang mencakup dengan aspek gerak dasar, dalam permainan tidak mengalami kesulitan maka pemain dituntut paling tidak menguasai sedikit rangkaian beberapa tenik yang memiliki koordinasi antar tehnik dasar (Pratama, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam permainan sepak bola mempunyai kedudukan yang sangat penting karena teknik dasar sangat menunjang permainan agar lebih baik secara individu maupun secara tim. Disamping itu penguasaan teknik dasar juga dapat membandingkan kualitas dari keterampilan setiap atlet dan juga peran dalam permainan tim.

Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan dasar yang dibutuhkan dalam olahraga tertentu (Fernando, 2018). Maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah tindakan aktivitas gerak yang dikuasai atau diperoleh melalui proses latihan maupun latihan yang dilakukan secara terus menerus.

Passing dan *control* merupakan komponen yang penting dalam sepak bola dan harus diajarkan sejak usia dini.

Dengan keterampilan tiap individu yang baik diharapkan kualitas sebuah tim meningkat. Dengan harapan semakin lama anak berlatih *passing* akan meningkatkan keterampilannya kedepan.

Untuk bisa menjalankan taktik sepak bola dalam permainan sepak bola tehnik dasar yang paling dominan digunakan adalah *passing control*. *Passing control* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai tehnik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Dalam meningkatkan kemampuan *passing control* dibutuhkan latihan.

Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri – ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Latar, 2016). Senadanya dengan pendapat itu, latihan adalah proses ulangan dengan kian hari kian meningkat jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Seseorang yang memiliki motivasi untuk mencapai target atau tujuan, akan mencapai keberhasilan yang lebih tinggi daripada seseorang yang tidak memiliki motivasi mencapai target atau tujuan (Amani & Priambodo, 2019). Maka dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk beraksi atau tidak beraksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan.

Motivasi itu adalah merupakan suatu penggerak dasar yang sifatnya abstrak dan berasal dari tiap – tiap individu baik manusia maupun hewan, dimana aktivitas individu itu didasari oleh dorongan untuk mencapai tujuan akhir yang telah

direncanakan sebelumnya (Sinuraya, 2018). Maka dapat disimpulkan bahwa Motivasi yang baik memungkinkan individu bekerja lebih baik dalam kelompoknya. Motivasi memegang peranan penting untuk membantu menentukan berhasil tidaknya atlet dalam proses latihan maupun pertandingan, Oleh karena itu ditekankan kepada atlet untuk menunjukkan motivasi dalam latihan.

Motivasi latihan mempunyai peranan penting dalam memberi rangsangan, semangat dan rasa senang dalam latihan sehingga yang mempunyai motivasi untuk melaksanakan proses latihan. Adanya motivasi latihan yang kuat membuat atlet latihan dengan tekun yang pada akhirnya terwujud dalam hasil keterampilan atlet tersebut. Oleh karena itu motivasi latihan hendaknya diterapkan pada diri atlet agar dengan senang hati mengikuti materi latihan yang diberikan oleh pelatih saat berlatih..

Rendahnya motivasi atlet bisa dilihat dari keseriusannya dan disiplin dalam berlatih, tidak bersemangat, tidak tepat waktu dalam latihan, rendahnya konsentrasi dalam latihan, tidak mempunyai inisiatif berlatih dan sebagainya.

Pada saat atlet tidak mampu melaksanakan tugas gerak dan tidak memiliki pemahaman tentang apa yang sudah dilakukannya, maka pada saat itu pelatih harus memberikan evaluasi kepada atlet setelah latihan maupun saat latihan agar sesuai dengan tujuan dan harapan pelatih. Sebagai penggantinya, pada saat itu pelatih dapat memberikan umpan balik (*feedback*) sehingga atlet lebih memahami tujuan dari latihan yang diberikan oleh

pelatih dan juga atlet termotivasi agar bisa lebih baik lagi .

Umpan balik atau *feedback* adalah pendekatan dari perilaku pelatih membantu setiap atlet yang mengalami kesulitan latihan secara individu dengan cara menanggapi hasil latihan para atlet sehingga atlet lebih menguasai materi latihan yang diberikan baik secara langsung dan secara tidak langsung (Sari, 2016).

Jadi umpan balik adalah koreksi terhadap jawaban – jawaban atau respon atlet yang mengalami kesulitan baik individu maupun kelompok saat latihan yang dilakukan oleh pelatih.

Umpan balik merupakan penguatan terhadap keaktifan hingga mampu mempertahankan dan memberikan respon pada aktivitas berikutnya sehingga dapat ditingkatkan hasilnya (Windarsih, 2016). Oleh sebab itu umpan balik (*feedback*) dapat mendorong atlet untuk berusaha mencari jawaban yang benar atas kesalahan sebelumnya sesuai dengan petunjuk dari pelatih.

Selain itu atlet diberikan kesempatan untuk memeriksa diri sampai dimana mereka mengerti bahan pelajaran tersebut, sehingga mereka dapat melengkapi pengertian – pengertian yang belum lengkap dan sejauh mana uraian yang diberikan dapat tersampaikan secara baik dan jelas.

Umpan balik dapat dilakukan secara langsung mau maupun tidak langsung terhadap kemampuan atlet dalam mengelola latihan. Dalam proses latihan, umpan balik didasarkan atas pengamatan mengenai penampilan atlet, yaitu mengenai apakah proses latihannya sudah mencapai tujuan atau belum.

Umpan balik langsung adalah umpan balik yang diberikan setiap selesainya melakukan keseluruhan ataupun rangkaian satu set gerakan dari beberapa tahapan gerakan yang ada (Dewi & Sitompul, 2016). Umpan balik langsung adalah informasi yang segera diberikan oleh pelatih atau teman dalam berlatih ketika atlet selesai melakukan keseluruhan ataupun rangkaian satu set gerakan dari beberapa tahapan gerakan yang ada. Dalam pemberian umpan balik langsung, atlet diharapkan dapat melakukan perbaikan setelah diberikan informasi langsung oleh pelatih.

Gerakan *passing control* harus diberikan umpan balik langsung dan jangan ditunda – tunda. Umpan balik langsung tersebut perlu segera diberikan kepada atlet agar dapat memperhitungkan prestasi atau hasil latihan selanjutnya. Bila jangka waktu antara pelaksanaan gerakan dengan saat penerimaan umpan balik tersebut cukup lama, dengan sendirinya motivasi untuk memperbaiki diri akan hilang. Pemberian pemahaman secara cepat atau segera sesudah penampilan akan memberikan pengaruh positif terhadap penampilan.

Umpan balik tertunda adalah informasi yang diberikan pelatih, atau teman dalam latihan atau berlatih ketika atlet selesai melakukan rangkaian – rangkaian gerakan dalam beberapa unit percobaan (Dewi & Sitompul, 2016). Dalam pemberian umpan balik tertunda ada waktu yang harus diperhatikan, jadi umpan balik tidak langsung dapat diberikan sesudah penampilan pertama dari gerakan selesai dilakukan.

Bahwa selesai penundaan atlet agaknya memproses informasi

pengetahuan tentang hasil dan memutuskan tentang apa yang akan dikerjakan pada percobaan tersebut. Dalam hal ini umpan balik tidak langsung bagi seorang atlet, yaitu setiap atlet yang telah menyelesaikan bagian gerakan yang benar. Dengan demikian pemberian umpan balik tertunda pada *passing control* adalah setiap atlet diberikan umpan balik setelah selesai melakukan bagian – bagian gerakan.

Pelatih tidak hanya boleh puas melihat umpan balik anak akan tetapi harus dimunculkan dengan dipancing, ditambahkan, dikoreksi, disempurnakan dengan masukan umpan balik. Umpan balik yang diberikan pelatih sangatlah menentukan kualitas pelatihan motorik serta hasil yang dicapai oleh atlet. Pengetahuan hasil dan performa juga mempunyai peran penting, karena berkaitan dengan ekspresi fisik atau gerakan tubuh, misalnya perkataan “ tendangan bolanya terlalu lemah kurang kuat, tambahkan power”. Sehingga atlet akan dapat segera mengkoreksi kesalahannya dalam latihan motorik.

Penulis melakukan pengamatan dilapangan bahwa metode latihan pada proses latihan ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Depok dijumpai gejala perilaku atlet kurang semangat mengikuti latihan sepak bola, hal tersebut mungkin karena pelatih pasif dalam melakukan evaluasi Latihan tehnik dan kurang memotivasi atlet sehingga banyak atlet yang acuh tak acuh, dan ada pula yang mengikuti asal bergerak saja.

Misalnya pada saat melakukan *Passing control*, sikap awal berdiri sudah terlihat kesalahan yang menonjol, kaki yang dirapatkan sehingga tidak leluasa

untuk bergerak dalam melakukan pergerakan passing. Sikap badan yang tidak merunduk saat melakukan passing sehingga atlet terlihat kaku. Terkadang bola melambung terlalu tinggi pada saat melakukan passing, sehingga perkenaan kontak kaki dengan bola saat teman *control* bola kurang tepat. Pandangan ke arah bola tidak diseimbangkan dengan ayunan tungkai terhadap bola. sehingga bola tidak dapat diarahkan sesuai dengan yang diharapkan.

Pada sikap perkenaan, masih terdapat kesalahan yaitu, atlet belum bisa secara maksimal menyesuaikan ketepatan kaki bagian dalam saat menyentuh bola. Kemudian pada sikap *control* bola ada atlet tidak siap pada posisi kaki untuk menerima bola *passing* dari temannya. Akibatnya proses latihan kurang efektif sehingga atlet kesulitan dalam latihan, baik itu dalam bentuk kemampuan dan keterampilan secara menyeluruh, fisik, mental maupun intelektual.

Memperbaiki kesalahan latihan teknik dasar *passing control* dalam sepak bola dapat dilakukan dengan banyak cara. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh pelatih dalam meningkatkan hasil latihan *passing control* adalah dengan menerapkan metode latihan yang tepat dan efektif sesuai dengan karakteristik atlet. Hal ini dimaksudkan agar atlet dapat mengerti dan memahami materi latihan yang disajikan oleh pelatih sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Program latihan sangat mempengaruhi efektifitas dari metode latihan yang digunakan oleh pelatih dalam melaksanakan suatu proses latihan. Metode adalah suatu cara yang spesifik untuk menyediakan tugas – tugas dalam

latihan secara sistematis dalam rangka pencapaian suatu tujuan. Sedangkan latihan pada hakikatnya merupakan proses pendewasaan dan penyempurnaan keterampilan yang mengarah kepada kemampuan atau prestasi atlet (Efendi, 2016). Maka dapat di simpulkan melalui metode latihan, pelatih dapat membantu atlet mendapatkan informasi, ide, keterampilan, cara berpikir, dan mengekspresikan ide. Maka pemilihan perlakuan latihan yang tepat akan membantu tercapainya hasil latihan yang diharapkan.

Sehubungan dengan itu, dalam melakukan proses latihan khususnya hasil latihan *passing control* sepak bola, dipilih perlakuan latihan yang tepat dan mudah diterapkan ke atlet. Perlakuan latihan tersebut adalah *feedback*, Dengan menggunakan *feedback* seorang pelatih akan mencapai hasil yang dirancang sesuai harapan yang diinginkan (Harun, 2016). Dari proses latihan sepak bola tersebut, ada hal yang lain yang juga penting untuk dikaji, yaitu berkenaan dengan motivasi atlet dalam latihan. Secara umum, terdapat dua peranan penting motivasi dalam latihan, pertama, motivasi merupakan daya penggerak psikis dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan latihan, menjamin kelangsungan latihan demi mencapai satu tujuan.

Kedua, motivasi memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam latihan, sehingga seseorang yang mempunyai motivasi tinggi mempunyai energi yang banyak untuk melaksanakan kegiatan latihan. Terkadang banyak atlet yang acuh tak acuh, dan ada pula yang mengikuti asal bergerak saja sehingga mengakibatkan

bola tersebut tidak sampai kesebarang lawan, perkenaan bola dengan tangan tidak tepat, Bahkan bola tidak dapat di *control* oleh teman. Tentu didalam menyelesaikan masalah ini perlunya motivasi dari atlet tersebut.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain Penelitian Rancangan Treatment By Level 2 x 2. Penentuan desain merujuk pada pendapat Tangkudung, yaitu unit-unit eksperimen dikelompokkan dalam sel sedemikian rupa sehingga unit-unit eksperimen di dalam sel relatif homogen dan banyak unit eksperimen di dalam sel sama dengan banyak perlakuan yang sedang diteliti (Tangkudung, 2015). Perlakuan dilakukan secara acak kepada unit-unit eksperimen di dalam setiap sel.

Supaya hasil penelitian ini benar-benar menunjukkan sebagai akibat perlakuan yang diberikan, maka perlu dilakukan pengontrolan terhadap variabel luar yang mempengaruhi keterampilan *passing control*. Pengontrolan yang dimaksud adalah pengontrolan terhadap validitas internal dan eksternal merujuk pada pendapat (Tangkudung, 2015). Validitas internal dan eksternal yang dikontrol dalam penelitian ini.

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Depok, Dalam hal ini penulis menggunakan "*Total sampling*". Maka dari itu, sampel yang penulis ambil dari penelitian ini adalah sebanyak 74 orang atlet yang mengikuti ekstrakurikuler.

Terdapat dua macam data yang harus dikumpulkan: (1) Data hasil keterampilan *passing control*, dengan cara

testee melakukan tendangan bola ke papan/sasaran dan menahannya kembali dengan dibelakang garis dan di lakukan selama 30 detik. dan (2). Data motivasi latihan, dengan cara menyebarkan angket tentang motivasi latihan.

Untuk menganalisa data di dalam penelitian ini digunakan teknik analisis varians (anava) dua jalur dengan desain faktorial 2 x 2 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Sebelum melakukan analisa varian, sebagai syarat memenuhi persyaratan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sampel dengan *Liliefors*, sedangkan untuk mencari tingkat homogenitas varians populasi dengan menggunakan uji *Barlett*. Selanjutnya, jika terdapat interaksi (hasil dari perhitungan anava) dilanjutkan dengan uji Tukey yang bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi F hitung dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan analisis varians (ANAVA) dan dilanjutkan dengan uji Tuckey, maka pembahasan hasil penelitian akan terpusat pada empat hipotesis yang telah diuji kebenarannya yaitu sebagai berikut:

Keterampilan *passing control* sepak bola melalui *feedback* langsung (A_1) lebih baik daripada *feedback* tertunda (A_2).

Dalam pelaksanaan penguasaan *passing control* sangat besar sekali manfaatnya dalam keterampilan sepak bola. Karena didalam *passing control* penguasaan tehnik dasar sangat diutamakan, agar *passing control* dapat dilakukan dengan baik. Penguasaan tehnik dasar yang baik akan menjadi kunci keberhasilan dalam

sisi kualitas (efektif dan efisien hasil keterampilan *passing control*). Untuk mendapatkan tehnik dasar *passing control* yang baik serta permanen dibutuhkan latihan berulang-ulang dan terus menerus. Selain itu peran *feedback* seorang pelatih juga akan mempengaruhi tingkat pencapaian hasil keterampilan *passing control* terhadap atletnya dalam hal ini atlet yang mengikuti ekstrakurikuler. *Feedback* pelatih yang dimaksud adalah *feedback* langsung dan *feedback* tertunda.

Kelebihan dari *feedback* langsung dalam latihan khususnya *passing control* adalah gerakan dari *passing control* harus diberikan umpan balik langsung dan jangan ditunda-tunda. Umpan balik langsung tersebut perlu segera diberikan kepada atlet agar dapat memperhitungkan prestasi atau hasil latihan selanjutnya. pemberian pemahaman secara cepat atau segera sesudah penampilan akan memberikan pengaruh positif terhadap penampilan. Sedangkan kekurangan dari *feedback* tertunda dalam latihan khususnya *passing control* adalah selasai penundaan atlet, agak memproses informasi pengetahuan tentang hasil dan memutuskan tentang apa yang akan dikerjakan pada percobaan tersebut. Dalam hal ini umpan balik tidak langsung bagi seorang atlet, yaitu setiap atlet yang telah menyelesaikan bagian gerakan yang benar.

Dengan demikian pemberian umpan balik tertunda pada *passing control* adalah setiap atlet diberikan umpan balik setelah selesai melakukan bagian-bagian gerakan. Maka atlet yang tidak aktif tidak terjadi *feedback* dan mengalami kesulitan dalam latihan.

Dengan demikian berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang telah

dijelaskan, maka dapat direkomendasikan bahwa *feedback* langsung lebih tepat dan cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *passing control* sepak bola dibandingkan dengan *feedback* tertunda.

Terdapat interaksi antara *feedback* dan motivasi latihan terhadap hasil keterampilan *passing control* sepak bola (AxB).

Hasil analisis varians 2x2, tentang interaksi antara *feedback* dan motivasi latihan terhadap hasil keterampilan *passing control* menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak, dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara *feedback* dan motivasi latihan terhadap hasil keterampilan *passing control*.

Feedback adalah perlakuan yang dipakai oleh pelatih dalam memaksimalkan latihan sepak bola pada materi tehnik *passing control*. Perlakuan ini digunakan dengan tujuan agar materi tehnik dasar *passing control* dapat dikuasai dengan baik dan benar oleh atlet. *Feedback* dibagi menjadi dua dalam pelaksanaannya yaitu *feedback* langsung dan *feedback* tertunda. Kedua perlakuan ini akan bermanfaat dan berhasil baik digunakan untuk melatih *passing control*, apabila didukung dengan motivasi latihan. Karena motivasi merupakan dasar yang harus dimiliki seorang atlet sebagai modal dasar untuk latihan.

Motivasi latihan setiap atlet adalah berbeda-beda. Bagi atlet yang memiliki motivasi latihan tinggi akan lebih memiliki peluang yang lebih besar untuk menyelesaikan tugas, dalam hal latihan *passing control*. Atlet akan terdorong

secara maksimal untuk melaksanakan tugas latihan dengan baik, sehingga dengan sendirinya akan membantu dalam pelaksanaan gerak dasar *passing control*.

Pemilihan *feedback* tertunda, salah satu diantaranya dipengaruhi oleh tingkat motivasi latihan, sehingga akan berpengaruh terhadap hasil keterampilan *passing control*. Bagi atlet yang memiliki tingkat motivasi yang rendah tentunya akan lebih sulit untuk menampilkan hasil latihan *passing control*.

Karena kemandirian dalam latihan sangat didukung oleh motivasi atlet itu sendiri. Tetapi atlet akan tertolong dengan *feedback* langsung, yang mana akan membantu atlet dalam meningkatkan motivasi latihan dengan memanfaatkan nilai-nilai positif yaitu dapat menumbuhkan kebanggaan kreatifitas, rasa tanggung jawab dan kemandirian atlet, sehingga menumbuhkan motivasi latihan atlet dalam proses latihan *passing control* pada *feedback* langsung tersebut. Motivasi latihan akan berhubungan dengan tingkat kemampuan kesiapan dalam melakukan kerja khususnya hasil latihan *passing control*.

Dapat disimpulkan bahwa bagi atlet yang memiliki motivasi tinggi dalam latihan jika ingin meningkatkan keterampilan *passing control* hendaknya dapat latihan dengan menggunakan *feedback* langsung.

Keterampilan *passing control* sepak bola melalui penerapan *feedback* langsung (A₁) lebih baik daripada *feedback* tertunda (A₂) pada atlet yang memiliki motivasi tinggi (B₁).

Selain *feedback* yang dapat mempengaruhi penguasaan hasil keterampilan *passing control*, adalah faktor motivasi latihan. Karena motivasi latihan adalah sebagai salah satu pendorong bagi individu untuk melakukan proses latihan yang diberikan oleh pelatih kepadanya. Apabila seorang atlet memiliki motivasi latihan yang tinggi, memiliki kecenderungan akan dapat menyelesaikan latihan dengan baik dan atlet dengan motivasi latihan tinggi cenderung mengatribusikan kesuksesannya pada kemampuannya dan mengatribusikan kegagalan pada kurangnya usaha.

Berdasarkan dari motivasi tersebut maka atlet akan lebih giat dalam melakukan latihan dengan demikian akan mempermudah dalam penguasaan hasil latihan *passing control*. Dalam upaya meningkatkan hasil latihan *passing control*, untuk pemanfaatan *feedback* sorang pelatih adalah sangat penting.

Secara psikologis kondisi tersebut akan membutuhkan suatu motivasi latihan yang tinggi, hal ini disebabkan atlet dihadapkan suasana latihan dengan harus memecahkan permasalahan yang ada, bagaimana caranya dia dapat melakukan latihan *passing control* dengan baik. Apabila motivasi latihan sangat rendah maka atlet tersebut tidak akan dapat mengatasinya dengan baik.

Dengan demikian Q_{hitung} lebih besar dari Q_{tabel} sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hasil keterampilan *passing control* dengan menggunakan *feedback* langsung lebih baik dibandingkan dengan *feedback* tertunda bagi atlet yang memiliki motivasi latihan tinggi.

Keterampilan *passing control* sepak bola melalui penerapan *feedback* langsung (A₁) tidak terdapat perbedaan dengan daripada *feedback* tertunda (A₂) pada atlet yang memiliki motivasi rendah (B₂)

Rumusan hipotesis yang keempat menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Secara rata – rata skor perlakuan *feedback* langsung lebih tinggi terhadap hasil keterampilan *passing control* yang memiliki motivasi latihan. Hal ini menunjukkan bahwa kedua bentuk perlakuan latihan tersebut memberikan pengaruh yang sama berbeda terhadap hasil keterampilan *passing control* sepak bola.

Hipotesis keempat menunjukkan tidak terbukti atau belum dapat teruji kebenarannya karena tidak didukung oleh data yang terkumpul. Hal ini tidak sesuai dengan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan pada bab II, bahwa tetap masih menjadi dugaan karena belum dapat dibuktikan secara empirik.

Dengan demikian, diperlukan pembahasan terhadap berbagai kemungkinan yang menyebabkan tidak terbuktinya hipotesis tersebut. Adapun kemungkinan yang terjadi sebagai berikut: Perolehan *feedback* tertunda lebih sedikit diserap, Perlakuan *feedback* diberikan setiap kali selesai melakukan rangkaian atau tahapan gerakan selesai dilaksanakan, Secara penerimaan informasi kognitifnya kurang dapat menerima dikarenakan informasi yang diberikan terlampau lama, Tidak konsistennya melakukan tehnik *passing control*, selalu mengulangi gerakan yang salah, baik posisi tubuh, posisi kaki, posisi perkenaan kaki pada

bola dan juga gerakan lanjutan dari tehnik *passing control* tersebut, Motivasi latihan atlet merupakan satu unsur psikologi yang diduga turut mempengaruhi penelitian, dimana motivasi latihan merupakan salah satu pendorong seseorang untuk melakukan latihan secara benar. Jika seseorang memiliki motivasi latihan yang tinggi terhadap suatu aktivitas, maka ia akan lebih serius untuk melakukan latihan tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas, yaitu *feedback* langsung, *feedback* tertunda dan motivasi latihan, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *passing control* sepakbola pada siswa SMPN 2 Depok yang sedang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

Berdasarkan hasil penelitian, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Keterampilan *passing control* sepakbola melalui *feedback* langsung (A₁) lebih baik daripada *feedback* tertunda (A₂). Terdapat interaksi antara *feedback* dan motivasi latihan terhadap hasil keterampilan *passing control* sepakbola.

1. Pada motivasi latihan tinggi, hasil keterampilan *passing control* sepakbola kelompok yang diberi perlakuan *feedback* langsung lebih baik daripada kelompok yang diberi perlakuan *feedback* tertunda.
2. Pada motivasi latihan rendah, hasil keterampilan *passing control* sepakbola kelompok yang diberi perlakuan *feedback* langsung tidak terdapat perbedaan dengan kelompok

yang diberi perlakuan *feedback* tertunda.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan bahwa penerapan *feedback* langsung dan *feedback* tertunda dapat meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola. Artinya kedua *feedback* ini dapat dipergunakan dalam meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola. *Feedback* langsung dalam latihan khususnya *passing control* adalah gerakan dari *passing control* harus diberikan umpan balik langsung dan jangan di tunda-tunda, sedangkan *feedback* tertunda pada *passing control* adalah setiap atlet diberikan umpan balik setelah selesai melakukan bagian-bagian gerakan.

Berdasarkan dari hasil temuan dan kesimpulan di atas dapat diketahui terdapat interaksi antara *feedback* dengan motivasi latihan. Dengan demikian faktor motivasi dalam latihan sangat berperan dalam meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola di SMP Negeri 2 Depok.

Dengan ditemukan pengaruh interaksi ini berarti bahwa kedua jenis *feedback* ini memberikan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan *passing control* sepakbola apabila dikaitkan dengan motivasi latihan atlet. Motivasi dalam latihan merupakan pendorong bagi atlet untuk aktif dalam suatu latihan. tanpa adanya motivasi atlet yang tinggi maka atlet tidak memiliki gairah atau semangat dalam mengikuti pelatihan ekstrakurikuler. Rendah atau tingginya motivasi latihan akan berdampak pada keterampilan atlet tersebut dalam melakukan teknik *passing control* sepakbola.

Pada motivasi latihan tinggi ternyata *feedback* langsung lebih efektif dan lebih tepat diberikan kepada atlet dalam pelaksanaan keterampilan *passing control* sepakbola daripada *feedback* tertunda. Berdasarkan hasil analisis atlet yang memiliki motivasi latihan tinggi pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola lebih baik dari pelaksanaan teknik dasar sepakbola, yaitu teknik *passing control* sepakbola daripada atlet yang memiliki motivasi latihan rendah.

Hal ini disebabkan karena atlet yang memiliki motivasi latihan tinggi lebih bergairah, memiliki kreatifitas dalam menciptakan sebuah pergerakan, memiliki keinginan yang tinggi dalam latihan sehingga atlet lebih bersemangat dalam latihan meskipun pelatih tidak datang maupun kurang dalam memberikan evaluasi dalam pelaksanaan pelatihan ekstrakurikuler. Dengan motivasi latihan yang tinggi atlet dapat menerima kedua *feedback* yang diterapkan oleh pelatih tanpa adanya rasa bosan dalam melaksanakan pelatihan sepakbola.

Pada motivasi latihan rendah *feedback* tertunda tidak terdapat perbedaan dengan pelatihan dalam bentuk *feedback* langsung. Berdasarkan pada temuan tersebut, maka guru sebagai pembina maupun juga pelatih di kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, sebelum memulai kegiatan latihan sudah dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing *feedback* yang akan digunakan serta mengetahui motivasi atlet dalam latihan. Hal ini disebabkan, dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan dari masing-masing *feedback* yang akan di berikan dan motivasi latihan atlet, pelatih dapat

memberikan *feedback* yang tepat kepada atlet sehingga tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai dengan keinginan dan tuntutan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amani, M., & Priambodo, A. (2019). Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan Mengikuti Olahraga Beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 241–244.
- Atiq, A. (2012). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola LPI SMP 3 Pontianak Tahun 2012. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 2–4.
- Dewi, C. C., & Sitompul, H. (2016). Pengaruh Pemberian Umpan Balik Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Shooting Siswa Smp Negeri di Kecamatan Langsa Kota. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 9, 14–25.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Efendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 4(1), 26–41.
- Fernando, R. (2018). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Teknis Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Sepakbola. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 2(6), 1044.
<https://doi.org/10.33578/pjr.v2i6.6549>
- Firdaus, K. (2011). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 127–132.
- Harun, D. (2016). Pengaruh Pemberian Umpan Balik Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Shooting Siswa SMP Negeri di Kecamatan Langsa Kota. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, Vol. 9 No. 1 April 2016, p-ISSN; 1979-6692, e-ISSN: 2407-7437, 9(9).
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Latar, I. M. (2016). Meningkatkan Keterampilan Bola Voli Mahasiswa Penjas Dengan metode latihan. *Journal of Physical Education, Health and Sport* 2, 10(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.06.022>
- Pratama, R. R. (2017). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Tim LPI Mahasiswa UNSRI Tahun 2012. *ALTIUS*, 6(2), 156–159.
- Rizky Yanto, M., & Pramono, M. (2019). Jenis Dan Motif Penggunaan Perdukunan Dalam Olahraga Berdasarkan Pengalaman Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keolahragaan Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Saputro, D. B. (2017). Pengembangan Model Latihan Passing dan Control pada Atlet Sepak Bola Usia Dini. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 112–118.
- Sari, S. N. (2016). Pengaruh Pemberian Umpan Balik (Feedback) Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Kemampuan Groundstroke. 204–211.
- Sinuraya, J. F. (2018). Hubungan Motivasi dan Hasil Belajar Pada Materi Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Model Pembelajaran

Kooperatif Tipe STAD. *Jurnal Penelitian Bidang Pendidikan*, 24(2), 74–79.

Windarsih, C. A. (2016). Aplikasi Teori Umpan Balik (Feedback) Dalam Pembelajaran Motorik Pada Anak Usia Dini. *Tunas Siliwangi*, 2(1), 20–29.

<https://doi.org/10.22460/ts.v2i1p20-29.306>